

# あしがきのあしがき ~著者から人事担当者へのメッセージ

## 『BQ (身体知能) リーダーシップ』



2019年11月刊  
発行：クロスメディア・パブリッシング  
販売：1,628円

### 主な内容

- 健康経営における3つの誤解
- 成功するビジネスパーソンは高い「BQ」を持っている
- 健康をビジネスの成果につなげるBQリーダーシップ
- 健康経営を率いるリーダーシップの最前線
- 今日からはじめる職場のBQ意識改革



株式会社ボディチューン・パートナーズ  
代表取締役社長 阿部George雅行

人の問題」として社員それぞれの価値観に任せてきました。その健康を企業の経営課題としてビジネスの成果に結びつけるには、まず自分たちの目指す「健康」を明確に示す必要があります。

「睡眠不足は、お酒に酔った状態と同じくらい生産性が低い」。これは、私が講師として登壇する企業研修の場において、仕事のパフォーマンスにおける睡眠の重要性を伝えるために紹介する例です。

### 生産性を下げる睡眠不足

お酒を摂取しながら仕事に従事する人（業務上、関わる人を除き）を職場で探すのはなかなか困難です。しかし睡眠不足という、どうでしょう？ スマホで長時間ゲームをする、好きなTV番組に夢中になるなどの不摂生が要因で、睡眠不足の状態に従事した経験は、誰しも持っています。

あなたのチームに、昨晚十分な睡眠をとらなかったメンバーは何人いますか？ そして会社全体では何割の社員が睡眠不足でしょうか？……睡眠不足が組織全体でどのくらい生産性を下げているの

か、考えると恐ろしいですね。

2月は、経産省から健康経営銘柄および健康経営優良法人が発表される時期です。銘柄認定が開始されて6年、申請企業は年々増加し、認定担当者はうれしい悲鳴を上げていると聞きます。実際に、当社への健康経営をテーマとしたセミナーや研修依頼も増えていきます。

### 健康は個でなく組織の問題

一方で、その取り組みの本質や効果は、組織内で浸透しているのでしょうか。健康経営の真の目的とは「社員の健康維持・向上を通じて個々の生産性を高める」ことにあります。しかし先に挙げたように、生産性を保つための基本である「睡眠」の重要性ですら浸透していない現場を見る限り、私はまだイエスとは言えないように感じています。

これまで企業は、健康管理は「個

### 身体知能指数を高めよう

やみくもに「良好な健康状態」を目標とするのではなく、社員一人ひとりの「自己の身体の健康やパフォーマンス状態を知覚し、コントロールする知能」、すなわち「BQ = 身体知能 (Body Intelligence Quotient)」のスキルアップを目指すことが重要です。

「BQ」とは、IQ (知能指数) やEQ (感情知能) に続く、ビジネスの成功や人生を豊かにするための指数。これからの組織は、BQの重要性を意識し、BQをよく理解したリーダーの存在が生産性を上げる鍵となるでしょう。

健康経営に取り組む方はもちろん、組織をより強くしたい、チームの生産性を高めたいリーダー、個人として自分のパフォーマンスをより高めたい。そんな思いを持つ方に、ぜひ手に取っていただきたい本です。